

¿Cómo me puedo mantener saludable?

Lavándose las manos o usando una gel sanitaria para las manos que contenga alcohol son las maneras principales de prevenir la transmisión de la bacteria. Si usted se corta o se raspa, lave bien la herida con jabón y agua, y después cúbrala con un vendaje para mantener la herida limpia hasta que sane. Una pomada antibiótica puede ayudar a prevenir una infección en la cortada o raspada. Sin embargo, las pomadas no penetran debajo de la piel en las llagas o abscesos. Busque atención médica cuando tenga la primera indicación de una infección en una cortada para averiguar si una infección del MRSA a regresado; esto incluye hinchazón, dolor, y pus.

¿Qué puedo hacer si mi infección regresa?

Si usted tiene infecciones del MRSA repetidamente, pregúntele a su proveedor de salud acerca de la posibilidad de examinar a otras personas con las cuales usted haya tenido contacto de piel a piel. Es posible que ellos adquirieron la bacteria del MRSA y cargan la bacteria (aunque nunca se hayan sentido enfermos con la bacteria) y tal vez lo contagiaron a usted de nuevo. Todavía no sabemos por qué algunas personas que portan la bacteria no se enferman. Es posible que exista una razón por la cual usted es susceptible a la bacteria. También debería de considerar la opción de preguntarle a su veterinario acerca de examinar a sus animales domésticos (perros o gatos) con los cuales usted tiene contacto. Si su doctor o veterinario descubre que alguien con el cual usted tiene contacto cercano portan la bacteria del MRSA, su doctor o veterinario podrá decidir de darles el tratamiento adecuado para deshacerse de la bacteria y no se la pasen a usted de nuevo.

Asentimientos

La información impresa en este folleto fue adquirida de una variedad de recursos publicados por empleados del Departamento de Salud de Tacoma-Pierce

El diseño y la distribución de *Viviendo con MRSA* es un esfuerzo cooperativo entre el Departamento de Salud de Tacoma-Pierce County y el Distrito de Salud Regional
Traducido Por Misty Molina

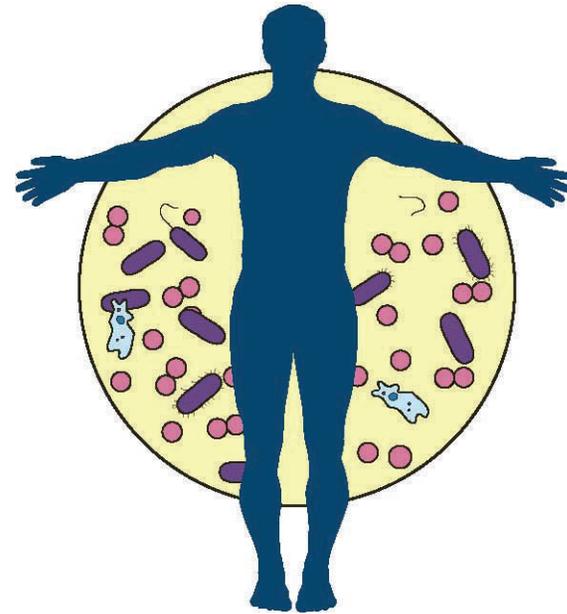


Fall 2004



Viviendo con MRSA

(Estafilococo Dorado Resistente a la Meticilina)



¿Que es el MRSA?

**Protegiéndose a Sí Mismo y a Otros Contra la Infección
Previendo la Propagación de MRSA en la Casa**

Previendo la Propagación de MRSA en la Comunidad

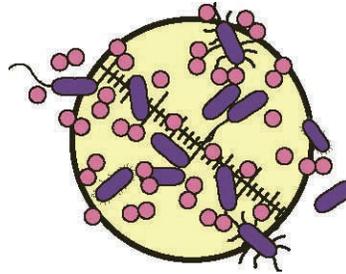
Su Salud y el MRSA

¿Qué es el MRSA?

El Estafilococo Dorado Resistente a la Metilina es una bacteria que vive en la piel y en la nariz, usualmente sin causar daños. El Estafilococo Dorado Resistente a la Metilina (sus siglas en Inglés son MRSA) es una clase de bacteria que ya es resistente (o ya no responde) a los antibióticos. La bacteria ha desarrollado resistencia a los antibióticos porque los antibióticos se han usado muy frecuentemente

La bacteria Estafilococo se esta volviendo más resistente a la penicilina y a otros antibióticos usados usualmente para combatir la infección. El MRSA es un tipo de Estafilococo que es resistente a muchos tipos de antibióticos.

Las infecciones del Estafilococo son sobre todo un problema cuando las personas han tenido heridas quirúrgicas, quemaduras, o sondas de drenaje en sus cuerpos por ser tratamiento medico. Sin embargo, ahora la bacteria se esta volviendo más común entre las personas que no tienen problemas de salud, incluyendo en los niños.



¿Cómo es la bacteria del MRSA?

Las bacterias del MRSA se encuentran principalmente en la piel, la nariz, en las heridas, en la sangre y la orina, pero también pueden encontrarse en distintas partes del cuerpo. Es más probable que cause infección cuando una persona tiene una rotura en la piel u otras aperturas donde la bacteria puede entrar en el cuerpo.

Condiciones comunes en la piel causadas por el MRSA incluyen cortaduras infectadas, llagas, infecciones en los folículos del pelo, ampollas con líquido, o llagas en la piel que parecen como picaduras infectadas de insectos. Las infecciones menores del MSRA a veces se convierten en complicaciones serias, como la propagación de infecciones a otras partes de la piel, infección debajo de la piel, en la sangre, en los huesos, o infecciones en el corazón.

¿Necesito hacer algo en especial cuando ya no tenga la infección?

Después de que la infección haya desaparecido, recuérdese que la bacteria del MRSA todavía puede vivir en su nariz. Usted todavía necesita tomar precauciones para prevenir la propagación de la bacteria del MRSA hacia otros. Lávese las manos a menudo, especialmente después de que se haya tocado la nariz. Al toser, cúbrase la nariz y la boca con una toallita de papel, y póngala en la basura después de usarla y lávese las manos.

Si su infección regresa o si usted tiene una nueva infección similar, cubra el área con un vendaje (si es una infección en la piel) y busque ayuda medica lo mas antes posible. Dígale a su medico que usted tuvo MRSA en el pasado.

¿Cuándo debería de buscar atención médica?

- Si su infección no le a sanado o si su infección regresa.
- Si usted desarrolla síntomas de una infección (fiebre, dolor, hinchazón, o líquidos de su cuerpo que contengan pus o sangre). Un tratamiento temprano puede prevenir que la infección se ponga peor.
- Si desarrolla nuevas síntomas durante o después del tratamiento de una infección en la piel.

¿Qué puedo esperar del medico o de los trabajadores de salud?

Cuando usted vaya al medico, usted le debería decir que usted tiene el MRSA. De esa manera, ellos se pueden lavar las manos o usar una gel que contenga alcohol antes y después de la atención medica. Ellos tienen que usar guantes cuando toquen sus heridas o líquidos del cuerpo, y pueden usar guantes en cada ocasión que le presten atención medica. Ellos también pueden usar otra ropa protectora para proteger su ropa personal de la bacteria.

Si usted es admitido a un hospital, una tarjeta con "precauciones especiales" será colocada en la puerta de su cuarto en el hospital, para que los trabajadores o las enfermeras tomen precaución extra mientras le presten atención medica.

Todas esas precauciones son para proteger a otros pacientes, y de esa manera, su doctor u otros trabajadores de salud no contagian a esos pacientes cuando les den atención medica.

- No use baños públicos de sauna, bañeras, o piscinas.
- Evite servicios de cuidado personal (corte de pelo, manicuras, o masajes) donde usted puede propagar la infección a otros hasta que sus llagas sanen.
- Si usted trabaja en un centro de salud o un lugar donde hay personas que tienen el sistema inmune débil, tome muchas precauciones. Consulte con su patrón.

Para personas que tengan el MRSA colonizado en la nariz:

- Siga sus actividades normales, pero lávese las manos frecuentemente.
- Si usted va al gimnasio, desinfecte el equipaje o maquina después de usarlo (esto es una regla para toda la gente que vaya al gimnasio y el gimnasio debe de proveer un desinfectante).
- Lleve con usted una gel que contiene alcohol para limpiarse las manos, cuando no tenga acceso al agua.

Su salud y el MRSA

¿Tendré el MRSA para siempre?

Cuando las personas desarrollan síntomas que los hace sentirse enfermos, a esa condición se le refiere como una “infección aguda”. Muchas infecciones “agudas” del MRSA pueden ser tratadas con medicación. Sin embargo, algunas personas que son tratadas por una infección inicial seguirán portando la bacteria del MRSA en la nariz o en la piel por meses o años, sin que tengan síntomas. Cuando la persona porta la bacteria pero no esta enfermo, esto se refiere como un “colonizado”. Las personas con heridas crónicas, tubos, o enfermedades crónicas tienen más posibilidad de ser colonizados con esta bacteria. Los doctores pueden tratar a las personas que estén colonizadas, pero muchas veces esa bacteria se resuelve conforme pasa el tiempo.

¿Cómo es el tratamiento del MRSA?

Es difícil combatir el MRSA porque el MRSA es resistente a muchos antibióticos. Sin embargo, algunos antibióticos pueden curar las infecciones del MRSA con buen éxito. Algunas personas cargan el MRSA en su nariz pero no tienen síntomas de infección. Esas personas usualmente no necesitan tratamiento contra el MRSA, pero ellos necesitan aprender cómo protegerse a sí mismos y a otros para no enfermarse.

Muchas llagas pueden ser tratadas por medio de “incisiones” lo cual es un proceso quirúrgico menor donde el doctor le abre la llaga para que la infección se desagüe. Los antibióticos ingeridos oralmente quizá no sean necesarios o quizá no sean eficaces para esta clase de MRSA.

Si usted tiene una infección del MRSA en cualquier parte de su cuerpo y su doctor le receta medicamento, tome su medicamento de la manera en que su medico le instruya. No deje de tomar su medicamento al sentirse mejor--tiene que terminar todo el medicamento. Las últimas pastillas son las que matan los gérmenes más fuertes. Avísele a su doctor si su infección no mejora en pocos días o si empieza a sentirse peor.



¿Cómo contraje el MRSA?

Usted puede contraer el MRSA tocándose la piel infectada o tocando la herida de una persona que tiene el MRSA, o compartiendo objetos como toallas o equipaje de deportes con alguna persona que tenga el MRSA. A veces las personas puedan contraer estas infecciones en lugares como hospitales o asilos de ancianos.

Protegiéndose a sí mismo y a otros contra la infección

¿Cómo acontece la propagación del MRSA?

El MRSA se puede contagiar por medio de una persona infectada al tener esa persona un contacto prolongado de piel a piel con una persona que no está infectada. El MRSA también puede ser transferido por medio de una persona infectada al compartir esa persona objetos como toallas, en la cual se puede transferir a cualquier otra persona que tenga contacto con el objeto (la toalla). El MRSA es casi siempre transmitido por medio de contacto físico, y no por medio del aire. Si usted tiene el MRSA en su nariz, usted puede transmitir la bacteria solamente al tocarse su nariz y después tocar a otra persona.

¿Qué tan contagioso es?

Todo depende donde se encuentre la bacteria del MRSA en su cuerpo. Por ejemplo, si usted tiene una herida infectada con el MRSA como una llaga o un impétigo, y el líquido o pus de la llaga contiene la bacteria del MRSA, y si ésta sustancia le llegara a tocar a cualquier persona, la persona puede contraer una infección del MRSA. Si la infección tiene contacto con sus manos y usted toca a otra persona, usted puede contagiar a la otra persona. Aún objetos como toallas, o sábanas que tengan contacto con su infección pueden transmitir la bacteria del MRSA a otras personas.

Las personas que tienen el MRSA en sus pulmones pueden expulsar gotitas de líquido cuando tosen. Estas gotitas pueden transmitir la bacteria del MRSA a otras personas.

Aun después de que su infección haya mejorado y usted ya no sienta más síntomas, usted puede posiblemente llevar la bacteria en su nariz, u otras partes cálidas y húmedas en su piel. Esto se llama "colonizado". A pesar de que el riesgo es mínimo, usted puede transmitir el MRSA a otras personas, sobre todo si usted se toca la nariz y después toca a otras personas.



Previnendo la propagación del MRSA en su comunidad

Cómo proteger a otros cuando usted está fuera de su casa: *Donde usted vaya, también va su infección del MRSA*

De acuerdo al tipo de su infección, hay ciertas cosas que usted puede hacer para prevenir la propagación del MRSA hacia otras personas cuando usted está fuera de casa. Tenga mucho cuidado y mantenga sus heridas fuera de contacto con otras personas o de superficies.

Las personas con infecciones activas del MRSA en heridas con desagües incontrolables deben quedarse en la casa. Un niño u otra persona que no puede seguir las instrucciones de higiene debería quedarse en casa hasta que su herida no desagüe más líquidos.

Si necesita salir fuera de casa, o si usted tiene una infección activa que puede contagiarse a otros:

- Cúbrase todas sus heridas (llagas, ronchas, etc.) con vendajes limpios y secos. Si es posible mantenga sus vendajes cubiertos con ropa.
- Para los niños en la escuela, hable y haga un plan con la enfermera de la escuela para poder proteger a los otros niños en la escuela.
- Si usted tiene llagas que no pueden ser cubiertas, tal como los impétigos en su cara, esa área no debería ser tocada. Si usted se toca esa área, lávese las manos inmediatamente.
- Debe traer con usted una gel que contiene alcohol para poderse limpiar las manos cuando no tiene acceso a agua.
- No vaya hacer ejercicios a un gimnasio público. Los niños y los atletas no deberían participar en deportes de contacto. El sudor puede causar que los vendajes se aflojen, y puede causar contacto de piel a piel o piel a equipaje permitiendo que la bacteria del MRSA se propague.



Tenga mucho cuidado al lavar la ropa

- Cuando esté recogiendo ropa o sábanas sucias, tómelas con cuidado asegurándose de no tener contacto con su cuerpo para prevenir que los gérmenes del MRSA no entren en la ropa que lleva vestida. Las personas que cuidan a pacientes deberían usar guantes desechables cuando toquen sábanas o ropa que estén sucias con líquidos del cuerpo.
- Las sábanas y ropa que no están sucias con líquidos del cuerpo pueden ser lavadas con el resto de la ropa de su familia.
- Si la ropa o sábanas están contaminadas con líquidos del cuerpo como de una herida que este desaguando, lave la ropa o sábanas por separado del resto de la ropa de su familia.
- Si las sábanas sucias no pueden ser lavadas inmediatamente, colóquelas en un bolsa, hasta que puedan ser lavadas.
- Use agua caliente con cloro para lavar su ropa. El uso de secadora (maquina de secar la ropa) caliente también puede ayudar a matar las bacterias.



Cómo cuidar y proteger sus heridas

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de cambiar sus vendajes.
- Use guantes de látex (guantes de látex se pueden adquirir en cualquier farmacia).
- Quite el vendaje usado, y colóquelo en una bolsa de plástico para que no se desague, y amarre la bolsa bien antes de botar en la basura.
- Quítese los guantes, lávese y séquese las manos.
- Póngase un par de guantes nuevos.
- Aplique un vendaje nuevo.
- Quítese los guantes, lávese y séquese las manos.

Cómo manejar la basura con cuidado

- Artículos de basura que estén contaminados, tal como los vendajes y toallitas de papel puedan ser desechadas en la basura regular.
- Para prevenir que otros tengan contacto con esta basura, asegúrese que estos vendajes o toallitas de papel estén bien asegurados en una bolsa de plástico cerrado.

¿Qué puedo hacer para prevenir la transmisión de MRSA a otras personas?

Lo más importante que usted puede hacer es lavarse las manos frecuentemente. Si usted no tiene acceso a jabón y agua, usted puede matar la bacteria del MRSA usando una gel sanitaria para sus manos que contiene alcohol. Puede leer más información en la página número 5 sobre cómo y cuándo lavarse.

Usted también tiene que fijarse dónde se encuentra la bacteria del MRSA en su cuerpo. Si usted tiene una infección en la piel, usted debe mantener el área cubierta con ropa y con vendas secas, si es posible. Debe cambiar los vendajes regularmente, sobre todo si el vendaje se moja (debido a la herida que se esta desaguando o con agua). Debe referir a la página numero 7 para informarse sobre cómo cambiar los vendajes con cuidado. Asegúrese de que cualquier líquido o pus que salga de su herida no tenga contacto con otras personas o con objetos que otras personas puedan tocar. Después de tocar el área infectada, lávese las manos inmediatamente.

Si el MRSA se encuentra en sus pulmones, cúbrase la boca con un pañuelo desechable (Kleenex) al toser. Tire el pañuelo en la basura y lávese las manos. Si el MRSA está en su orina, asegúrese de limpiar bien su baño. Si otras personas manejan su orina, necesitarán usar guantes y lavarse bien las manos después de manejar la orina. Si usted tiene problemas para controlar la vejiga, toda la ropa o sábanas que tengan orina tendrán que ser manejadas con mucho cuidado para evitar que la bacteria se transmita a otras personas (referir a la página numero 7).



Tenga mucho cuidado si usted esta alrededor de alguien que tenga el sistema inmune débil, come un recién nacido, un anciano, o alguien que tenga una enfermedad crónica. Si ellos adquieren el MRSA, los puede enfermar. Tenga cuidado si usted esta alrededor de alguien que tiene una condición en la piel, o una herida quirúrgica porque los puede hacer más susceptibles a una infección.

La siguiente información le proveerá detalles acerca de cómo protegerse a sí mismo y a otros:

Lávese las manos en las siguientes ocasiones:

- **Antes** y después de haber tocado heridas, genitales, la membrana mucosa de sus ojos, nariz, o boca, y la piel que tiene acné, llagas, y ronchas en la piel.
- **Después** de haber tocado heces, líquidos del cuerpo, y objetos que tuvieron contacto con los líquidos del cuerpo, tal como ropa o sábanas.
- **Después** de haber limpiado el baño, cambiado las sábanas, y después de haber lavado la ropa.
- **Después** de haberse sonado la nariz, o usado el baño.
- **Después** de toser o estornudar.
- **Antes** de preparar la comida, antes de comer, o antes de beber.

Cómo lavarse las manos:

- Abra el agua.
- Mójese las manos.
- Aplique jabón a sus manos.
- Frote sus manos juntas por 10-15 segundos—frote en medio de sus dedos y alrededor de sus uñas.
- Enjuáguese las manos con agua.
- Séquese las manos con una toalla de papel.
- Apague el grafo usando la toalla de papel (recuerde que sus manos estaban sucias cuando encendió el grafo).
- Si usted no tiene acceso a jabón y agua, usted puede matar la bacteria del MRSA usando una gel sanitaria para sus manos que contiene alcohol.



Previene la propagación del MRSA en la casa

Limpie bien su casa a menudo—frecuentemente y bien

- Limpie las superficies regularmente y otras áreas que son tocadas a menudo (las cerraduras de las puertas, los encendedores de luces) con un desinfectante. El cloro es un desinfectante muy fácil y no costoso de preparar. Mezcle una cucharada de cloro con un litro de agua. La solución debe de ser fresca todos los días porque los químicos se vuelven inactivos cuando no se usan. Debe preparar la solución de nuevo cada día para que esté fresca. Nunca mezcle cloro con otros limpiadores que contengan amoníaco. Otros desinfectantes están disponibles en muchas tiendas. Asegúrese que la etiqueta identifique que es un desinfectante y siga las instrucciones cuando lo use.
- Si los líquidos del cuerpo de una herida o una llaga tienen contacto con las superficies, limpie bien las superficies con un desinfectante.
- La limpieza requiere remover materiales visibles (con una toalla de papel o cualquier toalla desechable), y el desinfectar requiere que aplique productos químicos que maten la bacteria. El desinfectante debe de ser aplicado en las superficies usando una toalla o una toalla de papel. Para poder matar la bacteria, la bacteria tiene que tener contacto con el desinfectante por un tiempo extenso. Permita que la superficie se seque, o usted la puede secar después de 30 segundos.
- No comparta toallas, afeitadoras, cepillos de diente, u otro equipaje personal higiénico con otras personas.
- Cambie sus sábanas a menudo, especialmente si su herida se está desaguantando.

